

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУДО «СПШ «Авангард»  
Володарского округа  
В.Л. Сорокин  
2024г.

**Учебный план**  
**Муниципального автономного учреждения дополнительного образования**  
**«Спортивная школа «Авангард» Володарского округа**  
**на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка.

Учебный план Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Авангард» (далее СПШ «Авангард») составлен в соответствии с уставными целями и задачами деятельности учреждения.

МАУ ДО «СПШ «Авангард» имеет лицензию на осуществление образовательной деятельности. Регистрационный номер Л035-01281-52/00630307, выданную «02» декабря 2022г. на право оказания образовательных услуг по реализации образовательных программ дополнительного образования с установлением бессрочного срока действия.

Юридический адрес: Нижегородская область, Володарский район, п. Решетиха, ул. Загылкова, д.4, ПИ  
ОГРН – 1025201771671 ИНН- 5214005580

Учреждение оказывает;

- дополнительные образовательные услуги по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (учебный план рассчитан на 46 недели);  
- дополнительные образовательные услуги по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (учебный план рассчитан на 52 недели).

Учебный год начинается 01 сентября 2024 г. и заканчивается:

- по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам – 20 июля 2025 года;

- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - 31 августа 2025 года.

Для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам устанавливаются каникулы с 29.12.2024 по 08.01.2025 г

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки							
		1	2	1	2	3	4		
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):</b>									
1	Общая физическая подготовка	40% (126ч)	34% (143ч)	27% (140ч)	27% (168ч)	25% (182ч)	20% (166ч)		
2	Специальная физическая подготовка	-	6% (24ч)	9% (44ч)	9% (57ч)	9% (65ч)	10% (83ч)		
3	Интегральная подготовка		10% (42ч)	16% (86ч)	16% (99ч)	16% (120ч)	16% (137ч)		
4	Техническая подготовка	34% (106ч)	26% (108ч)	24% (127ч)	24% (150ч)	24% (174ч)	24% (199ч)		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24% (74ч)	21% (87ч)	19% (98ч)	19% (120ч)	19% (138ч)	20% (166ч)		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1% (5ч)	1% (6ч)	2% (14ч)	3% (24ч)		
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпп	2% (6ч)	2% (8ч)	2% (10ч)	2% (12ч)	3% (21ч)	4% (33ч)		
8	Участие в соревнованиях	-	1% (4ч)	2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	3% (24ч)		
	<b>Итого объемы реализации программы</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>		
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)							
11	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16		
12	Количество тренировок в неделю	3	3	4	3-4	5-6	5-6		
13	Продолжительность одного занятия	2 часа							
14	Наполняемость учебных групп	12-25 чел.							
		3 часа							
		8-16 чел.							

**Категория занимающихся : с 10 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 2 года, учебно-тренировочный этап – 4 лет**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап				
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):</b>											
1	Общая физическая подготовка	54% (170ч)	51% (214ч)	50% (208ч)	50% (208ч)	25% (130ч)	22% (140ч)	20% (147ч)	18% (149ч)	17% (141ч)	
2	Специальная физическая подготовка	5% (15ч)	6% (24ч)	6% (24ч)	6% (24ч)	18% (96ч)	19% (119ч)	19% (142ч)	19% (158ч)	18% (149ч)	
3	Участие в соревнованиях					6% (31ч)	7% (43ч)	7% (50ч)	8% (66ч)	9% (74ч)	
4	Техническая, тактическая подготовка	34% (106ч)	36% (151ч)	37% (156ч)	37% (156ч)	38% (197ч)	39% (243ч)	40% (295ч)	41% (345ч)	41% (346ч)	
5	Теоретическая, психологическая	5% (15ч)	5% (20ч)	5% (20ч)	5% (20ч)	8% (41ч)	8% (49ч)	8% (58ч)	8% (66ч)	8% (66ч)	
6	Инструкторская и судейская практика					2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	3% (24ч)	4% (33ч)	
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов (тестирование)	2% (6ч)	2% (6ч)	2% (8ч)	2% (8ч)	3% (15ч)	3% (18ч)	3% (22ч)	3% (24ч)	3% (24ч)	
	<b>Итого объемы реализации программы по предметным областям</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	
8	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий									
9	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)									
10	Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	12	14	16	16	
11	Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	4	3-4	5-6	5-6	5-6	
12	Продолжительность одного занятия	2 часа									
13	Наполняемость учебных групп	10-25 чел.									
		6-15 чел.									

**Категория занимающихся : с 7 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 4 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап				
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):</b>											
1	Общая физическая подготовка	55% (171ч)	50% (208ч)	45% (187ч)	40% (208ч)	40% (249ч)	38% (276ч)	30% (249ч)	25% (208ч)		
2	Специальная физическая подготовка	20% (64ч)	20% (83ч)	20% (85ч)	23% (120ч)	23% (145ч)	24% (174ч)	25% (211ч)	25% (208ч)		
3	Участие в соревнованиях		1% (4ч)	2% (8ч)	3% (15ч)	3% (18ч)	3% (21ч)	4% (33ч)	4% (33ч)		
4	Техническая, тактическая подготовка	19% (59ч)	25% (104ч)	26% (108ч)	26% (137ч)	26% (164ч)	27% (200ч)	32% (266ч)	35% (294ч)		
5	Теоретическая, психологическая	4% (12ч)	4% (16ч)	4% (16ч)	4% (20ч)	4% (24ч)	4% (29ч)	4% (33ч)	5% (41ч)		
6	Инструкторская, судейская практика	-	1% (4ч)	1% (4ч)	2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	2% (16ч)	3% (24ч)		
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпн	2% (6ч)	2% (8ч)	2% (8ч)	2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	3% (24ч)	3% (24ч)		
	<b>Итого объемы реализации программы</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>		
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий									
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)									
11	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	16		
12	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	3-4	5-6	5-6	5-6		
13	Продолжительность одного занятия	2 часа									
14	Наполняемость учебных групп	10-25 чел.									

**Категория занимающихся : с 10 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):</b>											
1	Общая физическая подготовка	16% (52ч)	16% (68ч)	16% (69ч)	15% (78ч)	14% (87ч)	13% (96ч)	13% (108ч)	13% (108ч)	13% (108ч)	
2	Специальная физическая подготовка				7% (36ч)	8% (50ч)	8% (58ч)	10% (83ч)	10% (85ч)	10% (85ч)	
3	Участие в соревнованиях				7% (36ч)	7% (45ч)	7% (50ч)	8% (66ч)	8% (66ч)	8% (66ч)	
4	Техническая, тактическая подготовка	48% (149ч)	46% (191ч)	42% (174ч)	38% (197ч)	36% (224ч)	35% (254ч)	21% (174ч)	18% (151ч)	18% (151ч)	
5	Теоретическая, психологическая	1% (3ч)	1% (4ч)	2% (8ч)	7% (36ч)	7% (45ч)	8% (58ч)	11% (91ч)	12% (99ч)	12% (99ч)	
6	Инструкторская и судейская практика				2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	3% (24ч)	3% (24ч)	3% (24ч)	
7	Интегральная подготовка	32% (99ч)	34% (141ч)	37% (153ч)	20% (107ч)	22% (137ч)	23% (169ч)	26% (216ч)	28% (232ч)	28% (232ч)	
8	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов (тестирование)	3% (9ч)	3% (12ч)	3% (12ч)	4% (20ч)	4% (24ч)	4% (29ч)	8% (66ч)	8% (66ч)	8% (66ч)	
	<b>Итого объемы реализации программы</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий									
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)									
11	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	16	16	
12	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	3-4	5-6	5-6	5-6	5-6	
13	Продолжительность одного занятия	2 часа									
14	Наполняемость учебных групп	14-28 чел									
		12-24 чел.									

**Категория занимающихся : с 7 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»  
(на 52 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап				
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):</b>											
1	Общая физическая подготовка	43% (136ч)	40% (166ч)	35% (145ч)	10% (55ч)	10% (65ч)	9% (69ч)	7% (60ч)	6% (51ч)		
2	Специальная физическая подготовка	24% (74ч)	24% (100ч)	23% (98ч)	23% (119ч)	20% (124ч)	20% (145ч)	18% (150ч)	18%		
3	Участие в соревнованиях	2% (6ч)	2% (8ч)	2% (8ч)	4% (20ч)	5% (31ч)	5% (36ч)	6% (49ч)	7% (58ч)		
4	Техническая, тактическая подготовка	26% (81ч)	29% (122ч)	34% (141ч)	54% (280ч)	56% (349ч)	57% (414ч)	58% (482ч)	58%		
5	Теоретическая, психологическая	2% (6ч)	2% (8ч)	2% (8ч)	3% (15ч)	3% (18ч)	3% (21ч)	4% (33ч)	4% (33ч)		
6	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов (тестирование)	3% (9ч)	3% (12ч)	4% (16ч)	6% (31ч)	6% (37ч)	6% (43ч)	7% (58ч)	7% (58ч)		
	<b>Итого объемы реализации программы</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>		
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий									
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)									
11	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	16		
12	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	3-4	5-6	5-6	5-6		
13	Продолжительность одного занятия	2 часа									
14	Наполняемость учебных групп	12-25 чел.									
		6-12 чел.									

**Категория занимающихся : с 6 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «чир- спорт»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап			
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки							
		1	2	1	2	3	4	3	4
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):</b>									
1	Общая физическая подготовка	47% (146ч)	40% (169ч)	30% (156ч)	30% (187ч)	25% (182ч)	18% (153ч)		
2	Специальная физическая подготовка	25% (78ч)	29% (120ч)	30% (156ч)	30% (187ч)	30% (218ч)	30% (249ч)		
3	Участие в соревнованиях	-	2% (8ч)	4% (20ч)	4% (24ч)	4% (29ч)	7% (58ч)		
4	Техническая, тактическая подготовка	17% (54ч)	17% (70ч)	25% (132ч)	25% (159ч)	26% (192ч)	27% (224ч)		
5	Теоретическая, психологическая	9% (28ч)	10% (41ч)	8% (41ч)	8% (49ч)	10% (72ч)	11% (91ч)		
6	Инструкторская судейская практика	-	-	1% (5ч)	1% (6ч)	2% (14ч)	3% (24ч)		
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпн	2% (6ч)	2% (8ч)	2% (10ч)	2% (12ч)	3% (21ч)	4% (33ч)		
	<b>Итого объемы реализации программы</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>		
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)							
11	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16		
12	Количество тренировок в неделю	3	3	4	3-4	5-6	5-6		
13	Продолжительность одного занятия	2 часа		3 часа		3 часа			
14	Наполняемость учебных групп	12-25 чел		8-16 чел.					

**Категория занимающихся : с 7 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 2 года, учебно-тренировочный этап – 4 лет**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо»  
( на 52 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап				
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
<b>1. Объёмы реализации программы по предметным областям (час):</b>											
1	Общая физическая подготовка	55% (171ч)	50% (208ч)	45% (187ч)	40% (208ч)	40% (249ч)	38% (276ч)	30% (249ч)	25% (208ч)		
2	Специальная физическая подготовка	20% (64ч)	20% (83ч)	20% (85ч)	23% (120ч)	23% (145ч)	24% (174ч)	25% (211ч)	25% (208ч)		
3	Участие в соревнованиях		1% (4ч)	2% (8ч)	3% (15ч)	3% (18ч)	3% (21ч)	4% (33ч)	4% (33ч)		
4	Техническая, тактическая подготовка	19% (59ч)	25% (104ч)	26% (108ч)	26% (137ч)	26% (164ч)	27% (200ч)	32% (266ч)	35% (294ч)		
5	Теоретическая, психологическая	4% (12ч)	4% (16ч)	4% (16ч)	4% (20ч)	4% (24ч)	4% (29ч)	4% (33ч)	5% (41ч)		
6	Инструкторская, судейская практика	-	1% (4ч)	1% (4ч)	2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	2% (16ч)	3% (24ч)		
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпн	2% (6ч)	2% (8ч)	2% (8ч)	2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	3% (24ч)	3% (24ч)		
	<b>Итого объёмы реализации программы</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>		
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий									
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)									
11	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	16		
12	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	3-4	5-6	5-6	5-6		
13	Продолжительность одного занятия	2 часа									
14	Наполняемость учебных групп	10-25 чел.									
		3 часа									
		6-15 чел.									

**Категория занимающихся : с 10 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная борьба»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап			
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки							
		1	2	3	4	1	2	3	4
<b>1. Объемы реализации программы по предметным областям (час):</b>									
1	Общая физическая подготовка	62% (193ч)	56% (232ч)	53% (220ч)	50% (208ч)	45% (234ч)	45% (280ч)	45% (327ч)	36% (300ч)
2	Специальная физическая подготовка	17% (53ч)	17% (70ч)	18% (74ч)	19% (79ч)	18% (93ч)	18% (112ч)	18% (131ч)	19% (158ч)
3	Участие в соревнованиях					2% (10ч)	2% (42ч)	2% (14ч)	3% (24ч)
4	Техническая подготовка	5% (17ч)	7% (31ч)	7% (32ч)	8% (34ч)	10% (55ч)	10% (66ч)	10% (75ч)	15% (127ч)
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	14% (43ч)	16% (66ч)	18% (74ч)	19% (79ч)	19% (98ч)	19% (118ч)	19% (138ч)	20% (166ч)
6	Инструкторская и судейская практика					2% (10ч)	2% (12ч)	2% (14ч)	2% (16ч)
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение контрольных нормативов (тестирование)	2% (6ч)	4% (16ч)	4% (16ч)	4% (16ч)	4% (20ч)	4% (24ч)	4% (29ч)	5% (41ч)
	<b>Итого объемы реализации программы по предметным областям</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>
8	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий							
9	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)							
10	Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	12	14	16
11	Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	4	3-4	5-6	5-6
12	Продолжительность одного занятия	<b>2 часа</b>							
13	Наполняемость учебных групп	<b>10-25 чел</b>							
		<b>3 часа</b>							
		<b>6-15 чел.</b>							

**Категория занимающихся : с 7 лет**

**Форма обучения : очная**

**Годовой учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бадминтону»  
( на 52 недели учебно- тренировочных занятий)**

№	Разделы	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						
		Периоды обучения на этапах спортивной подготовки									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
<b>1. Объёмы реализации программы по предметным областям (час):</b>											
1	Общая физическая подготовка	38% <b>(118ч)</b>	31% <b>(128ч)</b>	31% <b>(128ч)</b>	20% <b>(104ч)</b>	20% <b>(124ч)</b>	20% <b>(145ч)</b>	16% <b>(133ч)</b>	16% <b>(133ч)</b>	16% <b>(133ч)</b>	
2	Специальная физическая подготовка	16% <b>(50ч)</b>	16% <b>(70ч)</b>	16% <b>(70ч)</b>	17% <b>(88ч)</b>	17% <b>(106ч)</b>	17% <b>(123ч)</b>	15% <b>(124ч)</b>	15% <b>(124ч)</b>	15% <b>(124ч)</b>	
3	Участие в соревнованиях	-	2% <b>(8ч)</b>	2% <b>(8ч)</b>	3% <b>(15ч)</b>	3% <b>(18ч)</b>	3% <b>(21ч)</b>	4% <b>(37ч)</b>	4% <b>(37ч)</b>	4% <b>(37ч)</b>	
4	Техническая подготовка	33% <b>(102ч)</b>	34% <b>(141ч)</b>	34% <b>(141ч)</b>	35% <b>(182ч)</b>	35% <b>(212ч)</b>	35% <b>(259ч)</b>	38% <b>(316ч)</b>	38% <b>(316ч)</b>	38% <b>(316ч)</b>	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8% <b>(27ч)</b>	10% <b>(41ч)</b>	10% <b>(41ч)</b>	12% <b>(64ч)</b>	12% <b>(74ч)</b>	12% <b>(87ч)</b>	13% <b>(108ч)</b>	13% <b>(108ч)</b>	13% <b>(108ч)</b>	
6	Инструкторская, судейская практика	3% <b>(9ч)</b>	5% <b>(20ч)</b>	5% <b>(20ч)</b>	10% <b>(52ч)</b>	10% <b>(62ч)</b>	10% <b>(72ч)</b>	12% <b>(99ч)</b>	12% <b>(99ч)</b>	12% <b>(99ч)</b>	
7	Медицинские, восстановительные мероприятия. Выполнение кпн	2% <b>(6ч)</b>	2% <b>(8ч)</b>	2% <b>(8ч)</b>	3% <b>(15ч)</b>	3% <b>(18ч)</b>	3% <b>(21ч)</b>	4% <b>(33ч)</b>	4% <b>(33ч)</b>	4% <b>(33ч)</b>	
	<b>Итого объёмы реализации программы</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	
9	Учебно - тренировочные сборы	С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий									
10	Промежуточная и итоговая аттестация	По решению образовательной организации ( согласно локальным актам)									
11	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	16	16	
12	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	3-4	5-6	5-6	5-6	5-6	
13	Продолжительность одного занятия	2 часа									
14	Наполняемость учебных групп	10-25 чел.									
		3 часа									
		6-15 чел.									

**Категория занимающихся : с 8 лет**

**Форма обучения : очная**

**Продолжительность этапов обучения: этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет**

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по сумо  
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	До года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	6	9
2	Общая физическая подготовка	88	125
3	Специальная физическая подготовка	44	73
4	Техническая, тактическая подготовка	34	55
5	Психологическая подготовка	6	10
6	Учебные схватки	2	6
	Контрольные испытания	2	4
7	Медицинские, восстановительные мероприятия.	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по каратэ  
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	До года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	6	8
2	Общая физическая подготовка	80	110
3	Специальная физическая подготовка	40	60
4	Техническая подготовка	30	45
5	Тактическая подготовка	20	35
6	Соревновательная подготовка	4	8
7	Контрольные испытания	2	4
8	Медицинские, восстановительные мероприятия.	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по бадмингтону  
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	До года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	6	8
2	Общая физическая подготовка	80	110
3	Специальная физическая подготовка	40	60
4	Техническая подготовка	32	45
5	Тактическая, психологическая подготовка	20	35
6	Соревновательная подготовка	2	3
7	Контрольные испытания	2	2
8	Медицинские, восстановительные мероприятия.	2	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по спортивной борьбе  
(на 46 недель учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	До года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	8	10
2	Общая физическая подготовка	106	163
3	Специальная физическая подготовка	31	46
4	Техническая подготовка	9	13
5	Тактическая, психологическая подготовка	25	38
6	Контрольные испытания	3	4
7	Медицинские, восстановительные мероприятия.	2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу  
(на 46 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	До года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	7	11
2	Общая физическая подготовка	80	112
3	Специальная физическая подготовка	28	38
4	Техническая, тактическая подготовка	63	101
6	Соревновательная подготовка	2	4
7	Контрольные испытания	2	4
8	Медицинские, восстановительные мероприятия.	2	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

**Годовой учебный план дополнительной общеразвивающей программы по футболу  
(на 46 недели учебно-тренировочных занятий)**

№	Вид подготовки	До года	Свыше года
1	Теоретическая подготовка	6	8
2	Общая физическая подготовка	69	108
3	Техническая подготовка	54	86
4	Тактическая подготовка	9	15
5	Интегральная подготовка	38	45
6	Контрольные игры и соревнования	4	6
7	Контрольные испытания	2	4
8	Медицинские, восстановительные мероприятия.	2	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>276</b>